Застольный этикет для самых маленьких

Пока ребенок маленький, и пока ему приятно вас радовать своими успехами, поспешите обучить его, как правильно и красиво есть, пользоваться столовыми приборами и вести себя за столом.

Первые навыки «этикета» необходимо прививать на собственном примере. Ежедневно старайтесь устраивать семейный обед или ужин. Пусть он длится не долго, хотя бы полчаса, но это очень многое даст ребенку.

Самое главное, ребенок привыкнет находиться за столом в окружении других людей, увидит, как окружающие пользуются столовыми приборами, как они едят. Даже, если вы еще кормите малыша сами, все равно дайте ему в руки ложку. Он должен привыкнуть ее держать, а со временем и понять, что есть ложкой гораздо удобнее, чище и красивее, чем лазить в тарелку руками.

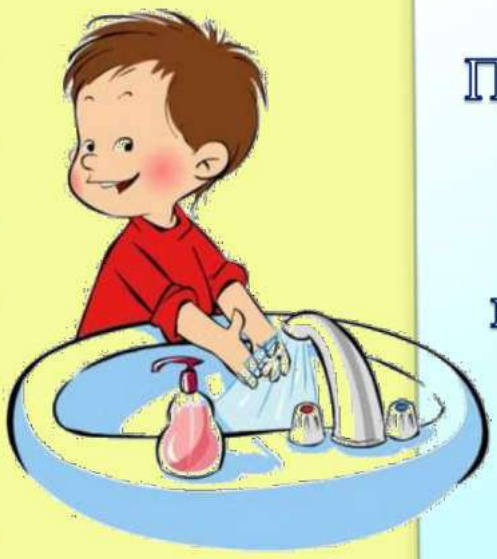
Необходимо для еды использовать различную посуду. И малышу надо показать, что суп едят из глубоких тарелок, более мелкие тарелки используют для второго, а блюдца и розетки для варенья и десерта.

После еды не выпускайте кроху из-за стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками - они всегда должны быть на столе. Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом. Конечно, все это удастся далеко не сразу. Поэтому имейте терпение и не ругайте малыша, если он вдруг прольет компот или залезет рукой в тарелку.

Когда ребенок немного подрастет, расскажите ему о сервировке стола. Накрывая на стол, привлекайте к этому процессу и ребенка: попросите малыша принести к столу салфетки и ложки и покажите, как их надо правильно разложить. И одновременно расскажите ему, какого цвета салфетки подойдут к посуде на столе.

Дети очень восприимчивы, поэтому не подавайте им дурных примеров: сами никогда не пейте из бутылок или банок, не ешьте прямо из кастрюли. Помните, что дети такие примеры очень легко усваивают.

Не позволяйте ребенку играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.



Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Помойте малышу ручки, наденьте нагрудник и только после этого усадите его за стол.

Старайтесь чаще позволять ребенку есть самому. Научите его правильно держать сначала ложку, затем вилку и позже – нож, обязательно показывая, как ими правильно пользоваться.

Советы и рекомендации для родителей по организации питания ребёнка-дошкольника

Содержание:

1. Фастфуд в питании дошкольников. Мифы и реальность 3
2. Ребенок плохо кушает. Почему? И что делать? 9
3. Мясо птицы в питании детей 12
4. Организация питания детей в летний период 14
5. Рациональное питание дошкольников 17

ФАСТФУД В ПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Говоря о фастфуде, нужно понимать, что это название в значительной степени условное. Обычно под фастфудом (от англ. fast food - быстрая еда) подразумевается возможность быстро перекусить.

А.В. Мосов, зам. исполнительного директора АНО "Научно-исследовательский и информационно-аналитический центр изучения проблем питания в учреждениях социальной сферы"

СНЭКИ

Иногда фастфудом называют готовые продукты промышленного производства, предназначенные для перекусов, - так называемые снэки (от англ. snack - легкая закуска).

К снэкам можно отнести:

- творожный сырок, йогурт;
- орешки, чипсы и т.д.

Сами эти продукты, выпускаемые, как правило, в индивидуальной упаковке, не вызывают нареканий, хотя, конечно, не могут заменить полноценного горячего питания. Кроме того, в ассортименте "снэковой" продукции могут присутствовать кондитерские изделия и другие продукты с большим содержанием сахара, жира, чрезмерно соленые (например, чипсы). Такие продукты действительно не отвечают принципам здорового питания, особенно если речь идет о меню для детей.

ДОМАШНИЙ ФАСТФУД

Иногда под домашним фастфудом понимают пищу быстрого приготовления, которую достаточно залить горячей водой, и она готова к употреблению:

- лапша или картофельное пюре;
- супы быстрого приготовления.

Такая пища доступна всем категориям населения. В любом продуктовом магазине предлагается большой ассортимент продуктов быстрого приготовления по довольно низким ценам и с любыми вкусами: курицей, говядиной, грибами, креветками и т. д.

Разумеется, в составе таких продуктов нет натурального мяса, к ним прилагается пакетик с порошком, имеющим запах того или иного продукта и, как правило, содержащим значительное количество соли. В лучшем случае в качестве бульона используется гидролизат белка животного происхождения. Содержание пищевых веществ в таких продуктах, как правило, не сбалансировано (преобладают углеводы), в качестве жиров нередко

применяются вредные для здоровья гидрогенизированные жиры, а незаменимые пищевые вещества, такие как микронутриенты (витамины и минералы), отсутствуют.

Таким образом, каждому, кто имеет представление о принципах здорового питания, ясно, что для систематического питания, особенно детей, такая пища непригодна.

ФАСТФУД И ПОЛУФАБРИКАТЫ

И все же традиционно фастфудом называют пищу, реализуемую на предприятиях общественного питания быстрого обслуживания. В первую очередь **фастфуд - это** то, что можно быстро съесть. И не обязательно то, что можно быстро приготовить. В связи с этим не следует путать фастфуд с различными полуфабрикатами, предназначенными для применения как в общественном питании (в т. ч. детском), так и в домашних условиях. Полуфабрикаты могут быть высокого качества, иметь благоприятный состав, а могут не соответствовать принципам
здорового питания (в зависимости от состава и технологии производства).

Ассортимент фастфуда:

- картофель-фри (жаренный в жире картофель);
- сэндвичи (закрытые бутерброды);
- бургеры ;
- пицца;
- салаты;
- роллы ;
- изделия из курицы.

К фастфуду относят и так называемый стрит-фуд (от англ. street - улица), т. е. то, что продается прямо на улицах, в киосках и палатках, то, чем можно перекусить буквально на бегу. Обычно это различные хот-доги, тосты и т. п.

Если регулярно питаться подобными блюдами, то почти невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион. В то же время существует множество мифов, связанных с фастфудом.

Попытаемся объективно рассмотреть проблему и надеемся, что этот материал поможет медицинским и педагогическим работникам ДОУ в проведении разъяснительной работы с детьми и их родителями. Остановимся подробнее на основных проблемах, характерных для всех блюд фастфуда.

ПРОБЛЕМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФАСТФУДА:

1) Ограниченный выбор блюд кулинарных изделий

Как правило, предприятия быстрого питания предлагают ограниченный ассортимент блюд и кулинарных изделий. Большинство из них имеют несбалансированный состав, в частности, неблагоприятное соотношение белков, жиров и углеводов (см. таблицу в приложении). Однако даже наличие блюд с неплохими диетологическими характеристиками не дает возможности разнообразить рацион и обеспечить здоровое питание при систематическом употреблении фастфуда.

2) Ограниченное время приема пищи

Обстановка предприятий быстрого питания, интерьер, практикуемые формы обслуживания, музыкальное сопровождение и другие факторы призваны свести к минимуму время пребывания посетителя, чтобы увеличить пропускную способность закусочной, а значит и прибыль предприятия. Между тем хорошо известно, что питаться надо "с чувством, с толком, с расстановкой", а спешка при приеме пищи -один из факторов, способствующих нарушению работы органов пищеварения. Впрочем, время приема пищи зависит и от личных привычек, при желании в закусочной всегда можно задержаться.

3) Избыток поваренной соли

Необходимо отметить, что избыток поваренной соли - это проблема всего общественного питания, не только фастфуда. Нормы расхода соли, указанные в официальном сборнике технологических нормативов для предприятий общественного питания, таковы, что, перекусив в любой столовой или кафе, мы неизбежно получаем количество натрия, иногда в несколько раз превышающее наши физиологические суточные потребности. Не являются исключением и предприятия быстрого питания.

В ряде стран под давлением государственных органов предприятия фастфуда уменьшили количество соли в рецептурах. Как сообщает Medical News Today , канадские исследователи обнаружили различное содержание соли в фастфуде шести крупнейших международных компаний в разных странах. Меньше всего поваренной соли в салатах (0,5 г на 100 г), а больше всего - в блюдах из курицы (1,6 г на 100 г). Среднее значение объема соли в одних и тех же блюдах различается в зависимости от страны-производителя и используемых технологий.

Наиболее высокое содержание соли характерно для блюд, реализуемых в Канаде, самое низкое - в Великобритании. Данные по России в исследовании, к сожалению, не приводятся.

Количество поваренной соли в продукции (реализуемой в России) с недавних пор публикует на официальном сайте один из лидеров в сфере фастфуда McDonald's (см. таблицу в приложении). Нетрудно убедиться, что стандартный набор блюд для ребенка ("Хэппи мил") перекрывает суточную норму поваренной соли для дошкольника (1,3 г/сут для детей в возрасте 1,5-3 года, 1,8 г/сут для детей 3-7 лет) .

4) Избыток легкоусвояемых углеводов (сахаров)

Многие сладкие блюда, реализуемые на предприятиях фастфуда (см. таблицу в приложении), особенно напитки, содержат избыточное количество сахара и других моно- и дисахаридов. В сутки ребенок младшего дошкольного возраста должен получать не более 35 г добавленного сахара, а старшего - не более 45 г . Тогда как одна порция наиболее известного тонизирующего газированного напитка содержит 42 г сахара. Следовательно, сладкие напитки и здоровое питание ребенка - вещи несовместимые. Кроме того, не рекомендуется использовать в питании детей любые газированные напитки и газированную воду, которые оказывают раздражающее действие на слизистую органов пищеварения. Привычка запивать пищу холодным газированным напитком

приводит к тому, что разбавленный им желудочный сок хуже переваривает пищу.

5) Избыток насыщенных жиров

В большинстве блюд фастфуда избыточное количество жиров, причем, как правило, насыщенных - содержащих жирные кислоты, жиры животного происхождения, которые входят в состав продуктов (бургеров и др.). и фритюрных жиров, используемых для жарки продуктов (например, картофеля фри). Избыток насыщенных жирных кислот в питании приводит к повышению уровня заболеваемости населения атеросклерозом и связанными с ним болезнями сердца и сосудов.

6) **Использование для приготовления пищи гидрогенизированных жиров**

В большинстве случаев на предприятиях фастфуда используют маргарины и специальные смеси твердых пищевых (в т. ч. гидрогенизированных) жиров с высоким уровнем содержания трансизомеров жирных кислот.

Наличие трансизомеров в рационе питания значительно (в разы) увеличивает риск развития болезней сердца и сосудов, других заболеваний, в т. ч. онкологических . В ряде зарубежных стран предприятия принимают меры к тому, чтобы заменить используемые для приготовления пищи жиры менее вредными. Однако в России подобные инициативы пока, к сожалению, не получили распространения.

7) Недостаточное количество пищевых волокон и микронутриентов

Большинство традиционных блюд фастфуда изготавливается из так называемых рафинированных продуктов и содержит мало пищевых волокон (клетчатки). Бедный пищевыми волокнами рацион питания является фактором риска заболеваний органов пищеварения, в т. ч. онкологических, в частности рака толстой кишки. Традиционный ассортимент блюд фастфуда, как правило, небогат и микронутриентами, что не позволяет сформировать полноценный рацион питания.

В этой связи надо отметить положительную тенденцию включения в ассортимент предприятий фастфуда разнообразных салатов. В меню многих закусочных появились такие специально предназначенные для детей блюда, как морковные палочки и яблочные дольки. Благоприятным представляется расширение ассортимента предприятий за счет натуральных фруктовых соков.

8) Высокое содержание канцерогенных веществ

По данным исследований, технологии, используемые при приготовлении многих блюд фастфуда, приводят к повышенному содержанию в пище канцерогенных (т. е. определяющих риск возникновения онкологических заболеваний) веществ, которые образуются под воздействием высокой температуры (продуктов перекисного свободнорадикального окисления липидов, меланоидинов, акриламидов и др.).

9) Пищевые добавки в составе блюд и кулинарных изделий

Многие блюда, особенно напитки, реализуемые на предприятиях фастфуда, содержат различные пищевые добавки: красители, разрыхлители, ароматизаторы, стабилизаторы (в т. ч. фосфаты - соли фосфорных кислот), консерванты, антиоксиданты. Технологические пищевые добавки – в обычно применяемых количествах - не представляют опасности для здоровья

потребителей и широко используются в самых разных продуктах. Однако в питании детей, особенно дошкольного возраста, принято ограничивать использование любых пищевых добавок, следует отдавать предпочтение так называемой натуральной пище.

Особую опасность могут представлять содержащиеся в мясных продуктах и газированных напитках фосфорные кислоты и их соли, систематический избыток которых (особенно на фоне недостатка кальция в питании) может приводить к серьезным нарушениям обмена кальция в организме и, как следствие, к развитию болезней опорно-двигательного аппарата. Наряду с этим входящие в состав напитков кислоты - один из факторов риска развития кариеса зубов.

10) Наличие в пище веществ, стимулирующих аппетит

Информация об использовании изготовителями фастфуда специальных добавок, вызывающих привыкание к такому типу питания, - из разряда мифов, возникших в результате недобросовестной конкуренции. Однако изготовители фастфуда не скрывают, что используют различные ароматизаторы (например, картофель фрисодержит добавку со вкусом говядины). Гипотетический вред здоровью от ароматизаторов меньше, чем от технологических пищевых добавок (учитывая, что ароматизаторы применяются в меньших количествах), однако используемые ароматизаторы стимулируют аппетит потребителей и, как следствие, приводят к систематическому перееданию и развитию ожирения.

По мнению ученых, изучающих влияние фастфуда на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в этой пище жиров и сахара вызывает определенную зависимость, подобную наркотической.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

Риск заболеваний вследствие употребления той или иной пищи в первую очередь определяется частотой ее употребления. Проблемы со здоровьем могут возникнуть лишь при регулярном питании фастфудом. Любой врач подтвердит, что ребенку не рекомендуется питаться на предприятиях быстрого питания. Если по каким-то причинам отказаться от посещения таких мест родители не могут, то важно рационально подойти в выбору "правильных" блюд.

Ассортимент фастфудов предусматривает блюда различной пищевой ценности как с более, так и с менее неблагоприятным составом. Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку дошкольного возраста недопустимо. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пище варения, детям с избыточной массой тела следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.

Традиционно предлагаемые на предприятиях быстрого питания сочетания блюд для детей (например, упоминавшийся набор "Хэппи мил") далеко не оптимальны по своей пищевой ценности.

Однако, руководствуясь принципами здорового питания, родители даже среди ограниченного ассортимента предлагаемых блюд всегда смогут выбрать менее вредные.

По мнению автора, если эпизодически, например один раз в две недели, ребенок старшего дошкольного возраста вместе с семьей посетит предприятие быстрого обслуживания и съест печеный
картофель с сыром, овощной салат, сырную пиццу или даже гамбургер, то большой беды от этого не будет.

При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, такие как "Пепси" и "Кока-Кола",
содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;
- жаренные в жире продукты - картофель фри, картофельные оладьи ("хаш-браун"), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;
- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги", пиццу с колбасой и др.).

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), роллы, сэндвичи, а также представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники. Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд. Изредка допустимы сладкие блюда, такие как мороженое и сладкая выпечка.

Пицца (без копченостей и колбасных изделий), овощные салаты, морковные палочки и яблочные дольки, печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания.

Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли. Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать соки и молоко, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также некрепкий чай (не стоит дожидаться, пока полностью заварится стандартный 2-граммовый пакетик чая - такое количество для ребенка нежелательно) или предлагаемый, например, в McDonald's кисломолочный напиток "Актимель".

РЕБЁНОК ПЛОХО КУШАЕТ. ПОЧЕМУ? И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для мамы большое счастье, когда ребенок сытый. А когда ребенок плохо кушает, для некоторых мам - это большая трагедия. Мамы частенько жалуются на своего ребенка, что он плохо кушает. Детки все разные и в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита индивидуально. Обычно у деток маленького возраста хорошо развито чувство голода, и каждый малыш съедает необходимое ему количество пищи для нормального развития и жизнедеятельности. Чаще всего причиной плохого аппетита ребенка являются
родители. Не нужно паниковать, если ребенок выглядит хорошо, он не имеет жалоб на здоровье, но при этом, как кажется родителям, плохо кушает.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО КУШАЕТ?

1. Ребенка принуждают кушать.

Часто, заставляя ребенка кушать, вы можете вызывать у него к пище неприязнь. Не заставляйте ребенка съедать все до последней капли. Накладывайте ему умеренные порции, не нужно накладывать слишком много.

2. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые пристрастия ребенка.

Каждый ребенок обладает своими вкусовыми особенностями, кто-то любит молочные каши, кто-то лучше съест мясную кашку, а кто-то любит овощное рагу. Учитывайте вкусовые особенности вашего малыша, присмотритесь к нему, узнайте, что он кушает лучше. Давайте ему любимое блюдо почаще. Можно его комбинировать с другим новым блюдом. Ради интереса малыш попробует новое блюдо, и если оно ему не понравится - доест свое любимое блюдо. Ребенок растет и его вкусовые пристрастия меняются, и вполне возможно, что через какое-то время у ребенка расширится круг любимых блюд.

3. Ребенок перекусывает между приемами пищи.

В организме ребенка сигнал о насыщении в мозг приходит достаточно быстро, в отличии от взрослых. Всего парочка печенюшек съеденные незадолго до приема пищи, дадут сигнал в мозг о насыщении, и ребенок не станет кушать основное блюдо, когда придет время есть.

4. Плохой аппетит после болезни.

От ребенка, который только оправился после болезни, не нужно ожидать"волчьего” аппетита. У деток в маленьком возрасте причиной плохого

аппетита может стать прорезывание зубов. У ребенка с ослабленной нервной системой, аппетит тоже будет слабеньким. У детишек с ослабленной нервной системой слюны выделяется меньше, и твердую пищу им жевать трудновато. Чтобы это сгладить, поливайте подливами сухие вторые блюда (котлетки, макароны, кашки) или же можно дать стакан воды, для запивания сухой пищи.

5. Повышенные требования и запрет.

Не стоит ребенка заставлять кушать с помощью уловок. Например, не нужно говорить ему если он съест кашу, то получит конфету. Ведь запретный плод всегда слаще. Таким образом, ребенок еще больше устремит свой интерес в сторону конфет, а основную пищу кушать не захочет. Возможно он и съест ее из под палки, но вполне возможно, что эта пища станет вызывать у него отвращение и его может стошнить. Так же и слишком большая порция, которую заставляют кушать, может вызвать неприязнь и отвращение. Постарайтесь с приемом пищи не вызывать негативных эмоций. Не давите на него, заставляя и уговаривая скушать тарелочку. Вообще, разговоров во время еды не нужно вести, а уж тем более разговоров на повышенных тонах. Не стоит торопить ребенка во время потребления пищи. Некоторые родители пользуются методом "рекламного кормления". Ребенка садят кушать перед телевизором и пока он сидит завлеченный рекламным роликом, родители подсовывают ему в рот пищу. Чаще всего ребенок проглатывает ее не пережевывая, что в последствии может привести к более сложным проблемам, чем плохой аппетит в виде проблем с желудком и поджелудочной железой.

6. Влияние времени года на аппетит.

В летние жаркие денечки, аппетит снижается и это нормально, а жажда наоборот увеличивается и ребенку больше хочется пить нежели есть. Не заставляйте его кушать в жару, это может привести к расстройству пищеварения. За 30 мин до еды дайте ребенку стакан воды. Не сока или чая, а именно воды. Она поможет повысить слюноотделение и соответственно аппетит.

Не забывайте в течении дня давать ребенку и соки, особенно хороши свежевыжатые соки, в них очень много полезных веществ и витаминов. Стоит обратить внимание на отказ пищи ни с того ни с сего. Такой отказ вполне может быть признаком заболевания. В этом случае лучше обратиться к врачу.

Подведем небольшой итог: если ребенок плохо кушает, вам придется приложить свою фантазию и
выдумку. Рацион питания можно разнообразить, можно пофантазировать над внешним видом приготовленного блюда. Так, например, кашку можно украсить кусочками сухофруктов, нарисовав ими смешную рожицу. Простое молоко можно превратить в коктейль с добавлением фруктов и т.д.

Подсчитайте калорийность суточного потребления пищи ребенком

Нужное суточное количество калорий:

6 мес. – 1 год. – 800 ккал
1-3 года – 1300-1500 ккал
3-6 лет – 1800-2000 ккал
6-10 лет – 2000-2400 ккал
10-13 лет – 2900 ккал

На практике выявлено, что подсчитав суточное потребление калорий ребенка, который по словам мамы плохо кушает, выясняется, что он даже превышает норму. Вот, например, 100 гр. овсянки – это 375 ккал., детский творожок – это 319 ккал., 100 гр. банана – это 95 ккал.

Не стоит недооценивать ребенка, относитесь к нему как к личности. Возьмите на заметку его предпочтения в еде или же позвольте ему поучаствовать в приготовлении пищи (для более старших деток). Спрашивайте у него, чтобы он хотел скушать на обед или ужин. Вполне возможно, что он ответит вам взаимностью, и станет кушать лучше. Не стоит драматизировать, если ребенок плохо покушал, малыш сразу улавливает ваше настроение и в будущем может этим манипулировать.

Перед тем как в очередной раз вы решите применить агрессивные меры по отношению к ребенку, который не съел обед, спросите себя "Хотите ли вы чтобы у вашего ребенка были и в будущем (уже во взрослой жизни) проблемы с питанием? Относитесь к ребенку так, как вам хотелось бы, чтобы относились к вам. Так же стоит пересмотреть свой режим питания. Если мама отказывается от приема пищи, то и ребенок, смотря на нее, так же будет отказываться.

МЯСО ПТИЦЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Мясо птицы - высокопитательный продукт, один из важнейших в детском рационе. Накопленные данные о пищевой и биологической ценности мяса цыплят, индеек и перепелов свидетельствуют о высоком качестве белка и жира мяса птицы, его соответствии медико-биологическим требованиям, предъявляемым к сырью для продуктов детского питания.

ПРОИЗВОДСТВО ПРОДУКТОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Токсикологическая и микробиологическая безопасность мясного сырья - обязательное условие его использования в специализированном детском питании. ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии (далее - ВНИИПП) совместно с ГНУ Всероссийским научно-исследовательским и технологическим институтом птицеводства Россельхозакадемии (далее - ВНИТИП) разработали **требования** к выращиванию птицы и переработке ее мяса для продуктов детского питания:

- ГОСТ Р 52306-2005 "Мясо птицы (тушки цыплят, цыплят-бройлеров и их разделанные части) для детского питания. Технические условия";
- ТУ 9211-306-23476484-04 "Мясо цыплят, цыплят-бройлеров для детского питания. Технические условия";

На основании положений федерального законодательства к показателям безопасности мяса птицы для детского питания предъявляются более строгие требования по сравнению с требованиями к аналогичному сырью для питания взрослого населения. Для производства продуктов детского питания разрешается использовать мясо птицы только в охлажденном состоянии. Это требование распространяется на мясо птицы, поставляемое в детские организованные коллективы.

При производстве мяса цыплят, цыплят-бройлеров для продуктов детского питания не допускается водяное погружное охлаждение. Данный запрет обеспечивает требуемое санитарное состояние мяса птицы без применения дезинфицирующих средств при охлаждении, исключает перекрестное обсеменение, обеспечивает более продолжительные сроки хранения мяса птицы в охлажденном состоянии. В настоящее время многие птицефабрики оснащены оборудованием воздушно-капельного охлаждения, поэтому они могут производить специализированное мясо птицы.

В соответствии с нормативной и технической документацией рекомендуемый срок годности мяса птицы (тушек и разделанных частей) в охлажденном состоянии составляет 5 суток. Мясо птицы для детского питания может вырабатываться на линиях для убоя и переработки птицы для продуктов общего спроса в отдельную смену, или в начале смены, или после мойки и дезинфекции линии.

На основании накопленной базы данных о пищевой ценности мяса птицы, об изменении пищевой ценности в процессе технологической обработки, а также установленных ВНИИПП совместно с Институтом питания РАМН медико-

биологических требований к специализированному питанию разработаны технологии и ассортимент мясных и мясорастительных продуктов различного целевого назначения, в т. ч. для питания детей раннего возраста, дошкольного и школьного питания, для беременных и кормящих женщин, лечебного питания.

И.Л. Стефанова, д-р техн. наук, зав. лаборатории технологии продуктов детского, диетического и лечебного питания ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии,

Л.В. Шахназарова, канд. техн. наук, ведущий научный сотрудник лаборатории технологии продуктов детского, диетического и лечебного питания ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Летом большинство дошкольников не посещают детский сад, и организация их питания ложится на плечи родителей. Перед каникулами диетической сестре ДОУ следует дать родителям рекомендации по питанию дошкольников в летний период.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Детям необходимо 5-6-разовое питание:
- завтрак (из расчета 20% суточной калорийности рациона);
- второй завтрак (5%);
- обед (35%);
- полдник (15%);
- ужин (20%);
- второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном (до 5%).

В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребенка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более легкое питание, например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребенок с удовольствием съест больший объем пищи на полдник.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

В летние месяцы рекомендуется включать в рацион питания детей сезонные фрукты, ягоды и овощи, а также приготовленные из них соки и морсы.

В рацион питания ребенка включают летние овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы; позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель и др.

Желательно обеспечить разнообразие блюд, приготовленных с использованием овощей и фруктов. Это могут быть салаты из свежих овощей, супы, рагу, широкий ассортимент десертных блюд из ягод и овощей - муссы, желе, пюре и т. д.

ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ И МАГНИЯ

Для обеспечения нормального процесса роста ребенка и формирования костной ткани рекомендуется включать в рацион питания достаточное количество продуктов - источников кальция и магния.

Вырабатываемый под воздействием солнечного света витамин D (кальциферол) необходим для усвоения организмом кальция и формирования костной ткани.

Одна из причин активного роста скелета ребенка летом - яркий солнечный свет и достаточное количество кальция, поступающего в организм с продуктами питания.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

В летнее время важно соблюдать питьевой режим. Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается. Ребенку можно предложить свежую кипяченую или бутилированную воду, отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежевыжатый сок, разбавленный водой.

Фруктовые и овощные соки - богатый источник необходимых ребенку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки обладают рядом полезных свойств: способствуют нормальной работе пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не пил сырую воду - она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

В последнее время родители все чаще выезжают с детьми в страны Европы, Юго-Восточной Азии и Африки. По данным статистики, количество поездок граждан России с целью туризма превышает 9 млн в год. В результате все больше детей и взрослых сталкивается с проблемой «диареи путешественников».

Расстройство функции желудочно-кишечного тракта наблюдается чаще в первые две недели после приезда. «Диарея путешественников» особенно неблагоприятна для детей младшего дошкольного возраста, поскольку может приводить к быстрому обезвоживанию организма на фоне повышенного потоотделения при высокой температуре воздуха.

Нарушения пищеварения могут быть обусловлены следующими факторами:

- другой солевой состав воды;
- сезонная пища;
- непривычные сорта мяса;
- резкая смена климата и высоты;
- стрессы, присущие переездам;
- покупка еды или воды у «уличных» торговцев.

Все случаи заболевания вызываются микроорганизмами, которые попадают в организм человека при употреблении загрязненных пищи и воды. Основными факторами передачи инфекции являются пищевые продукты, вода и лед, а также напитки. Наибольшую опасность представляют салаты, овощи, фрукты с поврежденной кожурой, холодные закуски, мясные продукты, недостаточно термически обработанные или сырые, сырая или плохо прожаренная рыба, продукты моря, непастеризованное молоко, мороженое, молочные продукты.

Во время поездок, особенно в страны с жарким климатом, следует кормить дошкольника продуктами, наиболее похожим по составу и способу приготовления на блюда, которыми он питается дома. Рассмотрим наиболее распространенные фрукты, которые могут внимание оказаться в рационе детей за границей.

Включать в рацион питания ребенка экзотические плоды необходимо небольшими порциями желательно не более одного продукта в день. Это поможет избежать возможных проблем с пищеварением и самочувствием ребенка. Выбирая плоды, следует обращать внимание на целостность кожицы, запах плода и его внешний вид.

Нельзя использовать в питании ребенка неизвестные плоды, плоды с признаками порчи. Обязательно нужно удалять кожицу с экзотических овощей и фруктов, если это возможно.

Л.Ю. Волкова, канд. мед. наук, ассистент кафедры питания детей и подростков ГБО УДПО РМАПО, гл. специалист медицинского управления ООО «ЛЕОВИТ нутрио»

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 5, 2013

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. О том, чем и как кормить ребенка, какие продукты можно давать малышу, а что для него вредно или категорически запрещено, как добиться хорошего аппетита для правильного роста и развития или, наоборот, предотвратить ожирение ребенка, рассказывает наш эксперт, Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН.

Игорь Яковлевич, сегодня много говорится о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности сбалансированному питанию. Однако изобилие вредной еды в красивых упаковках искушает детей. Можно ли приучить ребенка питаться правильно, игнорируя фастфуд и другой "пищевой мусор"?

Это сложный вопрос из области не только медицины, но и психологии. Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и брокколи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба - сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Между тем недопустимо, чтобы ребенок, скажем, и по выходным обедал в кафе сети фастфуд, и блюда на ужин мама или папа покупали там же, методично вырабатывая у ребенка привычку питаться неправильно. То же самое можно сказать о чипсах, сухариках, орешках и т. д. Эти продукты сами по себе не вредны, ребенок может иногда съесть четверть пачки чипсов. Проблема в том,

что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фастфуд". По своему опыту знаю, что подобные внушения могут возыметь действие. Как показал опрос детей в нескольких лагерях отдыха, 80-90% из них любят молоко. Поэтому при правильно организованном питании детей дома возможно ограничить употребление ребенком "вредных" продуктов.

В последнее время сухие завтраки прочно вошли в нашу жизнь. Реклама обещает не только быстрое насыщение, но и обеспечение организма ребенка необходимыми витаминами. Так ли это? Являются ли готовые завтраки полноценным питанием? Или мамина каша полезнее?

На мой взгляд, готовые завтраки (шарики, хлопья, мюсли) - это лучше, чем ничего, но хуже, чем завтрак из традиционных продуктов питания. По пищевой ценности эти продукты не уступают, а превосходят каши, поскольку оптимально сочетают в себе белки, жиры, углеводы, волокна, витамины, минералы; содержат все необходимые микронутриенты. Ничего страшного, если один-два раза в неделю мама для разнообразияпокормит ребенка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. Но при этом следует исключить употребление сухих завтраков всухомятку. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезнее, поскольку ее переваривание и всасывание требует эволюционно закрепленных, ферментативных подходов.

А как же каши быстрого приготовления? Варить их быстрее и удобнее по сравнению с классическими, вот только равноценна ли такая замена?

Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определенного количества жира, витаминов, минеральных солей. Во всем мире злаковые и зерновые продукты используются в том или ином виде. Например, в Великобритании пудинг или овсяная каша, на Востоке - бешбармак или плов, а в России - каша, наш национальный продукт, часть русской традиции. Что касается каш быстрого приготовления, то по пищевой ценности они не уступают классическим, а по вкусовым иногда даже превосходят. Пожалуй, единственный недостаток заключается в том, что они в меньшей степени тренируют пищеварительную систему, поэтому употреблять их каждый день не советую. Оптимальный вариант — 2—3 раза в неделю.

Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребенка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съедать дети 1-6 лет?

Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит. Всем известно, что мясо - источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50-80 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более легким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, котлетки, фрикадельки.

Игорь Яковлевич, многие дети отказываются от мяса - например, домашних котлет, а вот сосиски и сардельки готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам?

Дети любят крайние вкусовые ощущения - сладкое и соленое, с удовольствием ели бы селедку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, соленые, их не надо жевать - вот что подкупает детей. Сегодня предлагаются специальные детские сосиски, которые содержат меньше нитритов, соли и жира. На мой взгляд, их допустимо включать в рацион дошкольников, но не чаще чем один-два раза в неделю.

Многие родители придерживаются модных течений в питании, таких как, например, вегетарианство, и приучают к этому детей. Допустимы ли в детском возрасте ограничения в употреблении основных групп продуктов? Как скорректировать меню ребенка-вегетарианца, чтобы не причинить вред организму?

Полноценное питание возможно без мяса, но такой подход требует правильного сочетания продуктов. Не советую родителям подвергать детей жесткому вегетарианству. Если из рациона семьи по каким-либо причинам (религиозным, идейным) исключены мясные, молочные продукты, яйца, то ребенка не стоит ограничивать в употреблении столь важных групп продуктов. Идеальным вариантом в таком случае будет молочно-яично-растительное вегетарианство, при котором растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами.

Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами B12, D и многими другими.

После года, когда ребенок ест достаточно твердую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки?

В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей. В любом случае недопустимо, чтобы ребенок долгое время испытывал жажду. Поэтому рекомендуется оснащать детские учреждения кулерами или питьевыми фонтанчиками.

Большинство детей предпочитают сладкие газированные напитки. К сожалению, родители зачастую идут на поводу у пристрастий малышей. Как часто и в каком количестве можно предлагать ребенку такие напитки?

Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и врачи других специальностей. По моему убеждению, до 5-7 лет ребенку нельзя предлагать газированную воду. Детей старшего возраста можно изредка побаловать сладким напитком, предварительно выпустив большую часть газов. И конечно же стоит доказывать на собственном примере, что полезнее сок или обычная бутилированная вода, нежели модные шипучие напитки. Что касается организованного питания, то санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, утвержденные в 2010 г., запрещают использование газированных напитков в питании детей.

Современные технологии позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода. Многих родителей интересует вопрос, не вредно ли такое молоко детям-дошкольникам?

Спешу успокоить тех, кто сомневается в полезности такого молока. В него ничего не добавляется, чтобы продлить срок хранения. Это обычное молоко нормальной жирности. Все дело в технологии и упаковочных материалах. Наука в этом отношении шагнула далеко вперед. Прежде всего в области обеззараживания и расфасовывания молока, в создании водо- и газонепроницаемой упаковки. Все это и обеспечивает возможность длительного хранения продукта, что проверено в ходе специальных исследований. Так что можно употреблять в пищу молоко со сроками хранения до полугода: полезных свойств продукт не утрачивает.

Дошкольные учреждения зачастую сталкиваются с проблемой плохого аппетита у детей. Родители также часто жалуются на это. В чем причина и что делать, если ребенок отказывается есть?

Прежде всего, не паниковать. Как показывает опыт, родители нередко преувеличивают и драматизируют ситуацию. Вероятно, ребенок просто не проголодался к определенному времени или не хочет есть блюда, на которых настаивают родители. Ведь, согласитесь, чаще всего идет речь именно об этом. Здоровый ребенок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберет необходимое для своей полноценной деятельности количество белков, жиров и углеводов. Принуждать ребенка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно.

Если же речь идет о том, что ребенок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьезная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

А если в семье противоположная ситуация - у ребенка, склонного к полноте, хороший аппетит? Что Вы рекомендуете в подобных случаях?

Дети склонны к образованию жирового запаса, что проявляется наиболее часто, когда они с раннего детства получают нерациональное обильное питание. Для профилактики полноты важно правильно распределять суточный пищевой рацион ребенка. Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. В эти часы дети едят больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира и использования энергии происходят в основном днем. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, различные сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2,5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый прием пищи. Чтобы ребенок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи. Некоторые виды продуктов обладают способностью разбухать в желудке, что при медленной еде быстро вызывает чувство насыщения.

Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса, птицы, рыбы, 15 нежирного творога. Молоко лучше заменять кефиром. Потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий следует ограничивать. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (вегетарианским щам, борщу, овощным супам, супу-крему, супу-пюре, свекольнику и т. д.). Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной или перловой крупы. Завтрак и ужин полных детей должны состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами. Особенно хороши в подобной ситуации баклажаны, зеленый салат, огурцы, помидоры и капуста. Употребление картофеля желательно ограничивать. Давать его лучше вареным либо запеченным, но не в жареном виде или пюре.

В рацион полных детей рекомендуется также включать морские продукты (кальмары, креветки, гребешки и капусту), которые богаты минеральными веществами, содержат мало углеводов и жиров. Каши, мучные изделия и сладости необходимо резко ограничить. По рекомендации врача половину суточного рациона сахара (25-30 г) можно заменить ксилитом или сорбитом. Категорически запрещаются мороженое, торты, шоколад, лимонад и сдоба. Не рекомендуются консервированные фрукты и соки, в которых много сахара, острые приправы, маринады, повышающие секрецию пищеварительных соков и усиливающие аппетит. Ужинать полные дети должны не позднее 19 часов.

Если ребенок не может уснуть из-за чувства голода, стоит предложить ему кефир или простоквашу, либо дать яблоко, морковь.

И в заключение нашего разговора, как бы Вы сформулировали основные принципы питания дошкольников?

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но я бы расширил эти границы до 11 лет.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН

Советы родителям
по формированию основ культуры питания в семье

Кулинарные игры

Занимательные задания и кулинарные игры позволят не только сформировать у детей дошкольного возраста основы культуры питания, но и организовать семейный досуг, наладить более тесное общение со своим ребенком.

С рождения вопросами питания ребенка занимаются его родители, в первую очередь – мать. Говоря о кормлении малыша, мы подразумеваем не только механическое принятие пищи, но и ряд других аспектов:
физиологический – обеспечение физического роста и здоровья;
психологический – обеспечение эмоционального благополучия;
социальный – установление личностного контакта, невербального, тактильного общения между матерью и ребенком.

Таким образом, в первые годы жизни ответственность за здоровье ребенка несет семья. Отдавая ребенка в дошкольное учреждение, родители сталкиваются с определенными проблемами, среди которых главной является адаптация малыша к условиям ДОУ, включающая и вопросы питания.

Если в семье осуществляется грамотный подход, подобран правильный, соответствующий возрасту рацион, а ребенку привиты навыки здорового питания, то меню дошкольного учреждения будет принято ребенком спокойно и безболезненно.

Он будет есть привычную для него пищу, которая не вызовет у него негативной реакции, сохранит тем самым психологический комфорт.

Большинство родителей сознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как правильно его организовать. До сих пор во многих семьях укоренились традиции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям рационального питания, часто питание однообразно строится с учетом одного лишь принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Нередко вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: «Роллтон», «Доширак», пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки.

При таком обедненном рационе ребенок, естественно, не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

По данным исследований, проведенных НИИ питания РАМН, 60–90% населения, в том числе детей, независимо от возраста, социального положения и других факторов испытывают дефицит витаминов - группы В (50% детей), витамина С, кальция, железа (около 50% детей).

Статистические данные о неинфекционной заболеваемости населения за последние 10 лет отражают значительную динамику роста болезней детей дошкольного возраста, обусловленных несбалансированным, нерациональным питанием. С фактором неправильного питания связано увеличение заболеваемости дошкольников болезнями органов пищеварения. Недостаток йода в пище вызывает болезни щитовидной железы. Избыточное употребление легкоусвояемых углеводов определяет рост заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, кариесом.

Родителям необходимо помнить о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома, знать какие продукты получили ребята в течение дня в детском саду. Члены семей воспитанников также должны иметь информацию о тех культурно-гигиенических навыках, которые усваивают ребята в детском саду:

В первой младшей группе ребенка учат есть самостоятельно и опрятно, держать ложку в правой руке, тщательно пережевывать пищу, пользоваться салфеткой с напоминанием взрослых, благодарить после еды.

Во второй младшей группе необходимо, чтобы дети привыкли хорошо пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилкой, без

напоминания взрослых вытирать губы и пальцы салфеткой, выходя из-за стола, благодарить и тихо задвигать стул, а после еды полоскать рот водой.

Далее в средней группе дети приучаются правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, во время еды брать пищу понемногу, есть бесшумно, а также самостоятельно полоскать рот водой.

Для детей старшего дошкольного возраста задачи более сложные, наряду с гигиеническими навыками дошкольники знакомятся с правилами этикета. В старшей группе ребенок садится за стол в опрятном виде, причесанный, с чистыми руками, ест аккуратно, умеет пользоваться салфеткой, умело пользуется столовыми приборами, сохраняет правильную позу за столом, не мешает соседям, а при необходимости оказывает им помощь.

Далее в подготовительной группе все эти навыки совершенствуются и закрепляются.

Дома желательно следовать принципу «как у нас в садике», это поможет сориентироваться в ассортименте продуктов, употребляемых малышом в дошкольном учреждении. Приходя в детский сад, можно прочитать ребенку меню, положительно отозваться о рационе.

Следует воздержаться от негативных оценок при детях. Если появляются вопросы или сомнения, нужно обратиться к воспитателю или к медсестре. Родители должны стараться варьировать блюда детского сада с домашним питанием.

Целесообразно также ознакомиться с технологией приготовления пищи в детском саду и следовать ей, особенно в адаптационный период, когда ребенок только начал посещать дошкольное учреждение. Дома можно организовать совместно **игру «Поваренок»,** для которой нужно подобрать продукты, составить совместно с ребенком меню. Пусть взрослые напишут его, а ребенок оформит. Далее совместно один из членов семьи вместе с дошкольником готовит какое-либо блюдо, а затем они угощают других. В воспитании во все времена актуален принцип «делай, как я». Только личным примером можно добиться желаемых результатов.

Говоря о пользе овощей, можно предложить ребенку поиграть кулинарные игры, например в игру «**Попробуй угадай».** Для этого нужно нарезать мелкими ломтиками морковь или свеклу, положить на блюдце, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами должен определить, что он съел. Если возникают затруднения, то следует загадать загадку или показать ломтик овоща. Если он угадал, то можно предложить приготовить совместно блюдо из этих овощей.

Полезно сделать употребление овощей традицией в семье. Важно красиво оформить, обыграть блюдо, подать небольшими порциями. Дети

очень любят играть, поэтому можно организовать **игру «Фондю».** Те же разнообразные овощные ломтики сырые или обработанные выкладывают на блюдце, ставят его на поднос, в соусницы наливают молочный соус, сметану, мясную подливку, детям дают шпажки и предлагают попробовать. Это занятие весьма увлекательно для всей семьи.

Важно помнить еще об одном принципе: **«Не все, что вкусно – полезно».** Особенно это актуально, когда речь идет о детях, страдающих хроническими заболеваниями, например, аллергией, диатезами. Ряд исключенных из рациона продуктов заменяется продуктами, не вызывающими аллергии, обострений какого-либо заболевания. В общении со здоровым ребенком применение этого принципа можно превратить в своего рода игру, правила которой регламентируют употребление того или иного продукта питания, например, ограничивают количество шоколада, выпечки, жвачки, кетчупа и других продуктов.

Дома можно устраивать дни вкусных и полезных продуктов. Для этого нужно сходить вместе с ребенком в магазин, а затем поиграть в игру **«Вкусно и полезно?».** Выбирая вместе с ребенком покупки в магазине, взрослый задает ему вопросы о том, какие продукты, на его взгляд, и вкусные, и полезные, просит объяснить выбор, в чем заключается польза.

Например, морковь – вкусно и полезно, огурцы – вкусно и полезно, конфеты – вкусно, но полезно ли?

Использование в процессе общения с ребенком принципа «знаю сам, научу друга» позволяет понять, насколько ему интересны полученные знания и умения, как он применяет их в быту. Можно пригласить в гости своих друзей и друзей своего ребенка и устроить игру **«Продуктовый пир».** Собравшиеся делятся на команды, имеющие равное количество участников. На подносах для каждой команды выложены разные продукты. Капитанам выдают корзинки или сумки и предлагают отобрать и вкусные, и полезные, на их взгляд, продукты. На счет раз-два-три команды стартуют, а дети анализируют продуктовый набор. Почему тот или иной участник принес этот продукт?

Эта забавная эстафета потребует затраты физических сил и энергии, поэтому мы предлагаем далее организовать **«Аукцион вкусных и полезных блюд»**. Для этого сервируют праздничный стол, гости приносят приготовленные дома со своими детьми полезные и вкусные блюда, красиво оформленные, сопровождают их рецептами. Одно из условий аукциона заключается в том, что все нужно попробовать и оценить наиболее понравившееся блюдо. В подарок все получают замечательные рецепты вкусных и полезных блюд.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей.
Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильныйстереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранениями целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах неустановленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, чтоможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границымаксимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневновключать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи долженсоставлять не более 3–4 **часов** и не менее полутора **часов**.

И... конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источникуэнергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только егородители, но даже старшие братья и сестры.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:
- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На **столе** должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертейрациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя

Источником белка - строительного материала для быстро растущего организма −являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска,судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности непредставляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детямможно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способенвызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Что и сколько

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты − кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или
ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень.Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортовпшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Соблюдаем режим.

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкуснои красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов.

Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишкомредко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способностиснижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточнойнормы приходится на завтрак, 40 процентов - на обед, 15 процентов - на полдник и 20

процентов - на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома онполучает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малышможет подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты илиоладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает, есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить едумалышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами

- этим можно добиться только полного отвращения.

Вывод:

Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует
контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напиткасодержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсеисключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означаетделать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте
на **столе** долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезныхнапитков.